

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan *Mawashi geri jodan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan *Mawashi geri jodan* pada atlet.
2. Dengan variasi latihan *Mawashi geri jodan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan *Mawashi geri jodan* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi pada saat latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan *Mawashi geri jodan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam *Mawashi geri jodan*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan *Mawashi geri jodan* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat di aplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *Mawashi geri jodan* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Dojo yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *Mawashi geri jodan* dapat disebarluaskan pada Dojo-dojokarate di Medan

